

<<不生病的生活-家庭保健手册>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活-家庭保健手册>>

13位ISBN编号：9787502831752

10位ISBN编号：7502831754

出版时间：2007-08-01

出版时间：地震出版社北京发行部

作者：方亚东

页数：296

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不生病的生活-家庭保健手册>>

内容概要

《家庭保健手册》从心态、饮食、职场、家居、两性、环境等方面着手，对我们熟知，但不正确的生活方式进行全面细致的分析，让你在寻求养生保健的同时，多了解一点你身边的健康资讯，比如你有哪些错误的饮食习惯。

你身边又有哪些“十面埋伏”，只有这样，你的健康、你的生命才会多一份保障。

<<不生病的生活-家庭保健手册>>

书籍目录

第一章 健康心态——心态好才是真的好一、心态与健康1.病由心生2.平衡心态最重要3.坏心情也会“传染”4.不良情绪是万病之源5.心理健康的十大标准二、常病的心理疾病1.过分厌烦2.猜疑心理3.抑郁心理4.自卑心理5.恐惧心理6.嫉妒心理三、健康心态，养身养心1.积极的心态2.自信的心态3.知足的心态4.宽容的心态5.放弃的心态四、调适心理，给心灵洗个澡1.做情绪的主人2.以健康的方式表达你的愤怒3.笑看生活4.心往好处想5.栽种一棵“忘忧草”6.自嘲一下又何妨第二章 都是“营养”惹的祸——从吃“饱”向吃好转变一、科学饮食，吃饱更要吃好1.健康从早餐开始……第十章 生活环境——远离身边的污染

章节摘录

1. 病由心生 “病从口入”是每个人都知道的常识，可是，不是人人都了解“病由心生”的道理。

事实表明，一个人的心态对健康起着不可忽视的影响。

我们常常会有这样的体会，当我们处于良好的心理状态时，自己所做的事也会感到轻松不少，大大地提高体力和脑力劳动的效率；而消极的情绪，如愤怒、怨恨、焦虑、抑郁、恐惧、痛苦等，如果强度过大或持续过久，可能导致神经活动机能失调。

科学家研究了植物神经所控制的器官功能与不良情绪的关系之后指出，心理因素之所以会影响身体内脏器官功能，主要原因就是情绪活动的影响。

一个人情绪不好的时候，就会引起消化功能紊乱，胃部肌肉就会强烈收缩而引起胃部疼痛，严重时会发生溃疡。

除此之外，情绪与心血管、肌肉、呼吸、泌尿、新陈代谢、内分泌等功能都存在着密切的关系。当一个人愤怒的时候，植物神经系统的交感神经就会极度兴奋，因而大量释放肾上腺素而引起心跳突然加快，血压急速升高。

遇到这种情况，如果患有高血压，就容易导致脑血管破裂，引起脑溢血；如果患有冠心病，从而引起冠状动脉强烈收缩，引起心肌梗塞而危及人的生命。

……

<<不生病的生活-家庭保健手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>